

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP  
KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL  
PEMERINTAH KOTA TEGAL MENJELANG MASA PENSIUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Uniuntuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**



**Disusun oleh :**

**ANGGI HARINI WIHARTO**

**F.100 130 015**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP  
KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL  
PEMERINTAH KOTA TEGAL MENJELANG MASA PENSIUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai Derajat Sarjana  
S-1 Psikologi**

**Disusun Oleh:**

**Anggi Harini Wiharto**

**F.100 130 015**

**FAKLUTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP  
KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL  
PEMERINTAH KOTA TEGAL MENJELANG MASA PENSIUN**

**Disusun Oleh:**

**ANGGI HARINI WIHARTO**

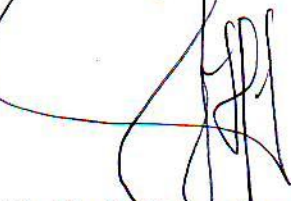
**F100130015**

**Telah disetujui untuk dipertahankan**

**Dihadapan Dewan Penguji**

**Telah disetujui oleh:**

**Pembimbing Utama**



**Dr. Yudhi Satria Restu, M.Si**

**Surakarta, 16 Maret 2018**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP  
KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL  
PEMERINTAH KOTA TEGAL MENJELANG MASA Pensiun**

Oleh:

**ANGGI HARINI WIHARTO**  
**F.100.130.015**

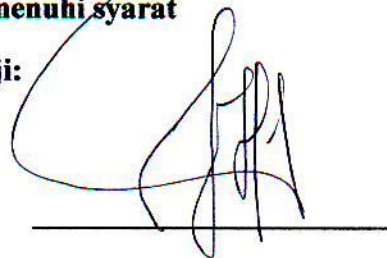
**Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
Pada tanggal 16 Maret 2018  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji:**

**Penguji Utama**

**Dr. Yudhi Satria Restu, M.Si**

**(Ketua Dewan Penguji)**



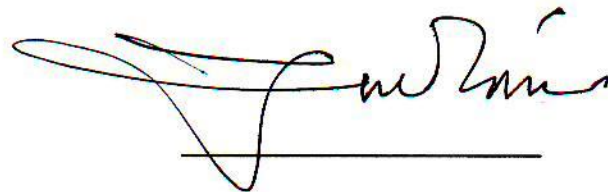
**Achmad Dwityanto, S.Psi., M.Si**

**(Penguji Pendamping I)**



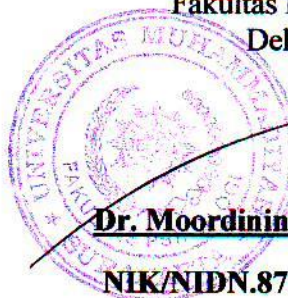
**Drs. Moh Amir**

**(Penguji Pendamping II)**



**Surakarta, 16 Maret 2018**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan**



**Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi**

**NIK/NIDN.876/0615127401**

## SURAT PERNYATAAN

*Bismillahirrohmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggi Harini Wiharto

NIM : F. 100 130 015

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Judul : **PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF  
TERHADAP KECENDERUNGAN KECEMASAN  
PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL PEMERINTAH  
KOTA TEGAL MENJELANG MASA PENSIUN**

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain maka saya mencantumkan sumbernya dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun skripsi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 16 Maret 2018



Anggi Harini Wiharto

F.100 130 015

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keinginan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu”

**(QS. Al-Insyirah:6-8)**

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh ”

**(Confusius)**

“Satu-satunya hal yang harus kita takuti adalah ketakutan itu sendiri”

**(Franklin D.Roosevelt)**

**VISI, MISI, DAN TUJUAN**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**VISI**

“Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia”

**MISI**

- 1) Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil, mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi.
- 2) Mengembangkan pusat penelitian psikologi Islam dan Indegenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia.
- 3) Mengembangkan pusat layanan psikologi bagi masyarakat.

**TUJUAN**

- 1) Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi
- 2) Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang psikologi Islam dan Indegenous
- 3) Meninggalkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan psikologi bagi masyarakat

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah  
Karya ini, penulis persembahkan teruntuk:

- ✚ **Kedua orang tua tercinta Bapak Sri Wiharto dan Ibu Sulistiyo Rini**, yang senantiasa mencurahkan jiwa dan raga untuk membahagiakan putra putri kecilnya, mendoakan, mengusahakan yang terbaik, dan memberi semangat demi kelancaran dan kesuksesan segala urusan penulis.
- ✚ **Adik tersayang, Wijanarko Harimurti Wiharto**, yang menjadi penyemangat dan motivasi penulis.



## KATA PENGANTAR



*Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarrokatur.*

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji syukur bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan cinta dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar sebagai tugas akhir dari Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta. Sungguh tiada daya dan kekuatan selain dari Allah SWT. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Penulis menyadari bahwa selama ini, proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih, motivasi dan bimbingan kepada :

1. Ibu Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.si, Psi selaku pembimbing akademik terima kasih telah mendampingi, membantu, dan membimbing penulis selama studi di Fakultas Psikologi.
3. Bapak Dr.Yudhi Satria Restu, M.Si selaku pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran mendampingi, membimbing, memberikan nasehat, dan memberikan masukan kepada penulis dari awal hingga akhir skripsi ini selesai. Terima kasih atas banyaknya waktu yang bapak luangkan di sela-sela kesibukan bapak untuk membimbing penulis, semoga bapak selalu senantiasa diberikan kesehatan oleh Allah SWT.
4. Seluruh jajaran dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu pada penulis selama menjalani studi.

5. Seluruh staff pengajar dan staff karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Tegal beserta staf yang memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah beserta staf yang memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Kepala Badan Kepegawaian, Pendidikan dan Pelatihan Daerah Kota Tegal beserta staf yang memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Bapak Sayidi, S.Pd sebagai Kepala SDN Pekauman 5 sekaligus pengelola Aula UPPD Kecamatan Tegal Barat
10. Bapak Slamet sebagai penjaga SDN Pekauman 2 sekaligus kebersihan aula
11. Ibu Dwi Erniwati, staf UPPD Kec Tegal Barat yang telah membantu dalam penerimaan tamu undangan
12. PKL SMK Al Irsyad yang telah membantu dalam penerimaan tamu undangan
13. Bapak Eko Nugroho yang telah mendokumentasikan selama penelitian berlangsung
14. Ibu Debri Setia Ningrum, S.Psi, M.Psi, Psikolog telah menjadi pembicara dalam pelatihan berpikir positif
15. Terimakasih kepada C, I, AA, K, R, Z, S, S, LP, WW, S, W, M, S, SA, K, W, AS, M, FS, R, K, S, K, NR, D dan S yang telah bersedia menjadi subjek penelitian bagi peneliti.
16. Teman seperjuangan sekaligus sahabat, Dara terimakasih telah membantu penulis dalam melakukan penelitian sekaligus do'a, dukungan semangat dan kebersamaan selama menyelesaikan skripsi ini.
17. Teman seperjuangan sekaligus sahabat, Siti, Lisa, Salsa, Fivien dan Endah terimakasih atas do'a, dukungan, semangat, dan kebersamaan selama menyelesaikan skripsi ini.

18. Teman Kost Al-Amin (Santi dan Ebi) atas do'a, dukungan, kebersamaan, bantuan, dan motivasi untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
19. Terkhusus terimakasih kepada Erick Iswandi atas waktu yang telah diluangkan untuk penulis, yang selalu bersedia menjadi tempat keluh kesah penulis, terimakasih atas segala dukungannya.
20. Semua pihak yang belum disebutkan, yang telah ikut membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan cinta dan kasih sayang kepada kita semua. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan penulis. Meskipun demikian, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. *Amin Ya Rabbal'alamin.*

*Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh.*

Surakarta, ..... Maret 2018

Penulis,

Anggi Harini Wiharto

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
VISI, MISI DAN TUJUAN .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kecemasan .....	7
B. Berpikir Positif .....	12
C. Pengaruh Antara Berpikir Positif Terhadap Kecemasan.....	19
D. Hipotesis .....	22

BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional .....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
D. Subjek Penelitian .....	24
E. Metode dan Alat Pengukuran Data .....	25
F. Validitas dan Reliabilitas .....	29
G. Teknik Analisis Data .....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Persiapan Penelitian .....	32
1. Orientasi Kancan Penelitian .....	32
2. Tahap Perijinan Penelitian .....	35
3. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	36
B. Pelaksanaan Penelitian .....	40
1. Penentuan subjek penelitian .....	40
2. Penyusunan alat ukur .....	40
3. Perhitungan realibilitas .....	40
4. Laporan hasil penelitian .....	40
5. Analisis Data .....	43
C. Pembahasan .....	43
BAB V PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alternatif jawaban.....	27
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	27
Tabel 3. <i>Rundown</i> pelaksanaan Pelatihan Berpikir Positif .....	28
Tabel 4. Validitas Aitem setelah <i>Expert Judgement</i> .....	38
Tabel 5. Susunan Skala Kecemasan Hasil <i>Expert Judgement</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Pengukuran dan Blue Print .....	53
Lampiran 2	Validitas dan Reliabilitas .....	59
Lampiran 3	Uji Hipotesis .....	62
Lampiran 4	Surat Keterangan dan Analisis Data .....	65
Lampiran 5	Surat Keterangan Penyerahan Bukti Fisik Penelitian .....	67
Lampiran 6	Surat-surat Ijin Penelitian .....	69
Lampiran 7	Inform Consent .....	78
Lampiran 8	Pelaksanaan Pelatihan .....	107
Lampiran 9	Modul Pelatihan .....	116
Lampiran 10	Materi Power Point .....	123

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP  
KECENDERUNGAN KECEMASAN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL  
PEMERINTAH KOTA TEGAL MENJELANG MASA PENSIUN**

**Anggi Harini Wiharto  
Yudhi Satria Restu**

Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Abstraksi**

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak sesuai atau tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang terjadi pada diri individu disertai banyak penyesalan yang bisa menjadikan hal tersebut sebagai ancaman atau kesulitan yang akan terjadi di masa yang akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan pada Pegawai Negeri Sipil menjelang masa pensiun. Subjek penelitian ini sebanyak 27 orang yang dipilih secara *purposive sampling*, penentuan informan penelitian berdasarkan ciri-ciri yang telah ditentukan Pegawai Negeri Sipil yang akan pensiun periode Agustus 2018 – Oktober 2018. Metode penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar -3.863 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat perbedaan rerata yang sangat signifikan tingkat kecemasan sebelum dilakukan pelatihan berpikir positif dengan setelah dilaksanakan pelatihan tersebut, tingkat kecemasan Pegawai Negeri Sipil lebih rendah setelah mengikuti pelatihan berpikir positif. Hal tersebut membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Pelatihan Berpikir Positif



**INFLUENCE OF POSITIVE THINKING TRAINING ON THE TRENDS  
OF ANXIETY IN CIVIL SERVICE GOVERNMENT TEGAL AGAINST  
PENSION ESTIMATE**

**Anggi Harini Wiharto  
Yudhi Satria Restu**

Faculty of Psychology  
Muhammadiyah University of Surakarta

**Abstract**

Anxiety is an unsuitable or unpleasant situation characterized by concerns and fears that occur in the individual with many regrets that can make it as a threat or difficulty that will occur in the future. This study aims to determine the effect of positive thinking training in reducing anxiety on Government Employee ahead of retirement. The subjects of this study were 27 people selected by purposive sampling, the determination of research informants based on predetermined characteristics of Government Employee who will retire period August 2018 - October 2018. This research method using pre-experiment One-Group Pretest-Posttest Design . The results of this study were analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test obtained Z value of -3.863 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ) which means there is a very significant mean difference in anxiety levels before and after the training of positive thinking Government Employee anxiety is lower after having positive thinking training. Meaning positive thinking training can lower anxiety levels.

**Keywords:** Anxiety, Positive Thinking Training